

En pratstund om värdekompassen och riktningar i livet

Mitt i eftermiddagssorlet får jag en pratstund med psykologerna **Katarina Åkerlind** och **Ulrika Ernedahl Bydairk** på Hjärnhälsan i Lund.

Snart kommer deltagarna i en av självhjälsgrupperna till sitt andra möte av fem. Psykoedukation, färdighetsträning och erfarenhetsutbyte står på programmet och lika självklara är hemuppgifterna.

Värdekompassen

En av de första är Värdekompassen, eller Livshjulet som den kallas inom coaching. Uppgiften innebär att reflektera över mål i livet och skriva ner tre ord om olika områden som familjerelationer, parrelationer, föräldraskap, vänner, fritid, utveckling, arbete/skola, samhällsengagemang, hälsa och andlighet.

- Jag använder också värdekompassen i individuella kontakter, säger Katarina. Gärna i början, som ett sätt att göra en målformulering, men ibland kommer den in senare.

Hon visar sitt arbetsblad där de olika områdena är utmärkta som mindre cirklar i en större. Som riddarna kring kund Arthurs bord, där inget område a priori är viktigare än ett annat.

- Var och en får gradera från 1-10 hur viktigt ett visst område är i livet och ta de tre stödorden till hjälp. Sedan är det dags att reflektera över hur det har sett ut se senaste veckorna och göra en ny skattning från 1 till 10 av hur mycket man har rört sig i riktning mot sina livsmål.
- För många blir diskrepansen en aha- upplevelse, fortsätter hon. Ibland smärtsam, men för många en ingång till förändring. Det kan också vara skönt att se att skillnaden mellan livsmål och den aktuella situationen känns okej. Ett livsmål kan vara att bli förälder, men inte just nu. Vi pratar också om vilka hinder som finns för att röra sig i önskad riktning.

Riktningar i livet

Ulrikas arbetsblad är grafiskt annorlunda. En tydlig tabell som för varje område har fyra underfrågor: 1. Mina tankar och drömmar om vad jag ser som viktigt inom detta område, 2. Hur viktigt? 1-10, 3. Var är du idag? 1-10 och 4. Hinder.

På ett särskilt blad finns stödfrågor som hjälper att konkretisera och reflektera. Hur skulle du vilja vara som person i en intim relation? Vad väcker din nyfikenhet? Hur viktig är din fysiska hälsa? är några av dem

Men även om den grafiska formen skiljer sig är huvudinnehållet, syftet och arbetssättet detsamma, baserat på den värdekompass som *Steven C. Hayes* har introducerat i tredje vågens KBT, *Acceptance and Commitment Therapy, ACT*.

De som läst *Laura Whitworths Co-active coaching* känner igen den som Livshjulet inom coaching.

ACT

Ulrika deltog 2006 i en forskningsstudie i Linköping, ledd av Gerhard Andersson och Wendela Westin, om psykologisk behandling av tinnitusbesvär. Det var då hon lärde sig att använda Värdekompassen som ingick i den manualbaserade 10 sessioner långa behandlingen.

Bussmetaforen

- I individuella kontakter brukar jag utgå från Hayes bussmetafor, säger hon, och ritar på papprets baksida en väg som letar sig fram genom landskapet, ibland rak, ibland med en sväng. På några ställen är sikten skymd av buskar, träd eller en liten kulle.

Ulrika ber patienten tänka sig att detta är hans eller hennes väg genom livet och reflektera över i vilken riktning hon, som bussens förare, vill köra. Inte för att allt är uppenbart från början - när sikten är skymd kan vi inte veta vad som finns framför oss - men för att riktningen måste vara klar om vi ska kunna veta åt vilket håll vi vill. Det är här värdekompassen kommer in som verktyg.

- När vi har kommit hit går vi igenom de olika livsområdena och tar ut riktningen för vart och ett. Bussmetaforen och värdekompassen ger inte bara insikter, utan ökar också aktivitetsnivån, säger hon. Den hjälper oss att gå framåt i kompassriktningen, när vi ser vart vi är på väg.

Ulrika använder också bussmetaforen för att konkretisera yttre och inre hinder.

- Jag brukar säga så här: Bussen är din. Det är du som kör. Men du har också med dig passagerare som du har plockat upp på vägen. En del av dessa kan upplevas som negativa och hindrande: Gamla minnen eller tankar som sitter och hojtar att du är värdelös och aldrig kommer att klara att hålla bussen på rätt kurs. De representerar inre hinder, som det är bra att uppmärksamma.

Bussens färd blir också metafor för yttre hinder som vi kan möta. Stormfällda träd eller en bil som kommit över i fel körbana. När det gäller dem, precis som de inre hindren, måste vi ta ställning till om de är något vi kan göra något åt, förändra, eller något vi måste acceptera.

Sjukdom, arbetslöshet eller dödsfall är några exempel.

- När vi har kommit så här långt brukar jag fråga: Vem är det som kör din buss nu? Vad händer med din riktning och din kompass om du låter någon annan köra? Vad har du gjort hittills för att komma dit du vill? Hur har det fungerat?

För på bussen finns naturligtvis också trevliga passagerare, styrkor, välfungerande strategier och tidigare lyckosamma sätt att hantera svårigheter. Det är viktigt att se dem och låta dem komma till tals, så att inte de icke-fungerande får höras mest. Reflektera över det som fungerar och skapa motivation för att fortsätta att använda sig av det välfungerande.

Låta de trevliga passagerarna hjälpa oss att varje dag, med små vardagliga handlingar, gå i värderad riktning.

Självhjälpsgruppen väntar

Utanför konferensrummet väntar deltagarna i självhjälpsgruppen. Individer med olika tankar, drömmar, värderingar och livsmål, som den senaste veckan reflekterat över vad som är viktigt i livet för just dem.

Åsa Palmkron Ragnar